

食材豆知識 卵（鶏卵）

卵はビタミンCと食物繊維以外のすべての栄養素を含んでいるとても栄養豊富な食材です。たんぱく質も卵1個で1日の必要量の10〜13%を摂ることが出来ます。

キッシュ風トースト

エネルギー 392kcal たんぱく質 22.7g 塩分 2.4g

作り方

- ① 卵はよく溶く。
- ② とうけるスライスチーズ1枚を細かくちぎり、卵に混ぜておく。
- ③ 食パンはふちを残し、スプーンの先などで押しつぶし、へこみを作る。
- ④ へこみ部分に、細かく切ったちくわ、ほうれん草、しらすをのせる。
- ⑤ 具材のすきまに溶いた卵とチーズを流し込む。
- ⑥ トースターに、アルミかクッキングシートを敷き、その上に食パンをのせる。
- ⑦ 1000Wのトースターで10分焼く。
- ⑧ 仕上げに海苔を散らす。

材料（1人分）

食パン	1枚（6枚切）
卵	1個
とろけるチーズ	1枚
冷凍ほうれん草	30g
ちくわ	小1本
しらす	大さじ1杯
海苔	少々

栄養のポイント

卵に含まれていないビタミンCと食物繊維を補うメニューを考えましょう。

ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれている食材は野菜、果物です。朝食に卵料理と野菜や果物、といった組み合わせは、彩りもきれいで調理も簡単。しかも栄養バランスがとれる最強の組み合わせです。

チーズはたっぷり使うと美味しいですが、脂肪が気になるかたはチーズ少なめ、もしくはチーズなしでも作れます。今回は和風のキッシュ風トーストとし、ちくわやしらす干しを使用することにより、動物性脂肪だけに偏らない、バランスのとれたトーストにしています。